Fréijoersprogramm / 2013

Club Atertdall

zesummen erliewen

Partagez des moments ensemble

Programme de printemps Club Atertdall

Beckerich

Ell

Rambrouch

Redange-sur-Attert

croix-rouge
luxembourgeoise

Marie-Josée JACOBS
Ministerin für Familie und Integration

AN DER MËTT VUM LIEWEN – AN MËTTEN AN DER GESELLSCHAFT!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Vor einem Jahr haben Ihre Gemeinden, Beckerich, Ell, Rambrouch und Redingen in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz und mit der Unterstützung des Familienministerium den 17. Club Seniors gegründet: den Club Atertdall.

Die ersten Programmhefte weisen darauf hin, dass der Club Seniors im Begriff ist sich bestens in der Region zu integrieren: so kam es bereits mit vielen lokalen Organisationen zu den verschiedensten Formen der Zusammenarbeit. Ohne Zweifel ist dies der Verdienst der hauptberuflichen Mitarbeiter des Clubs, es ist aber auch das Synonym eines starken politischen Engagements. Mein allerherzlichster Dank geht an alle Beteiligten für Ihren Einsatz!

Auf der einen Seite sind die Clubs ein Treffpunkt für neue Begegnungen und geselliges Zusammensein, auf der anderen Seite möchten sie jedoch auch dem Einzelnen Wege in eine neue Lebensetappe aufzeigen oder außergewöhnliche Projekte initiieren.

Ich bin davon überzeugt, dass Ihr Club Seniors, genau wie alle anderen Club Seniors, eine aktive Rolle in der sozialen Gemeinschaft übernehmen und mit positiven Beispielen vorangehen kann, sei es z.B. durch Projekte die das Zusammenleben von Jung und Alt fördern indem die Mitglieder ihr Wissen und Können jüngeren Menschen zur Verfügung stellen, oder durch die Beteiligung von nicht luxemburgischen Mitbürgerinnen an den Clubaktivitäten,…

Ich möchte sie alle deshalb einladen andere Personen zum Mitmachen zu begeistern und auch in der Zukunft sich aktiv in das Geschehen Ihrer Gemeinden und der ganzen Region einzubringen.

Nach diesem gelungen Start, wünsche ich ihnen weiterhin viel Erfolg und ein gutes Gelingen bei all ihren zukünftigen Unternehmungen!

Marie-Josée JACOBS
Ministre de la Famille et de l'Intégration

AN DER MËTT VUM LIEWEN – AN MËTTEN AN DER GESELLSCHAFT!

Chères lectrices et chers lecteurs,

Il y a un an que vos communes, Beckerich, Ell, Rambrouch et Redange-sur-Attert, ensemble avec la Croix-Rouge ont mis en place, avec le support du ministère, un 17e Club Senior : le Club Atertdall.

Les programmes d'activités montrent que l'intégration du Club Atertdall dans votre région réussit bien. De nombreuses collaborations sont déjà en place avec les acteurs locaux les plus divers. Ceci est indubitablement le mérite des professionnels de terrain mais c'est également le synonyme d'un engagement politique fort. Un grand merci à vous tous pour ces efforts !

Les Clubs Seniors, s'ils veulent faire partager des moments de rencontre et de convivialité, sont également le lieu d'un départ pour une nouvelle étape de la vie, pour des projets et des activités hors du commun.

Votre Club Atertdall, comme tous les Clubs Seniors, peut prendre un rôle actif dans la vie sociale locale et régionale, aller de l'avant en mettant par exemple à la disposition des générations plus jeunes les savoirs et savoir-faire de ses membres, en faisant participer des personnes non luxembourgeoises aux activités du Club, …

Je vous invite donc à motiver d'autres personnes à se joindre à vous et à vous engager dans vos communes et dans votre région.

Après ce beau départ, je vous souhaite à vous tous, plein de succès et de réussite sur la voie engagée !

Chantal BACK
Direktonsbeauftragte

Carmen BRAGARD
Sekretariat

NEUES vom Club Atertdall

Ein Jahr ist mittlerweile vergangen seit der Club Atertdall seine Türen für Sie geöffnet hat.

Bis Ende Dezember haben **über 160 Aktivitäten** stattgefunden mit **mehr als 900 Teilnehmern**. Im Vergleich zu den Anfängen anderer Club Seniors können sich diese Zahlen durchaus sehen lassen können. Ähnliche Werte in seinem Eröffnungsjahr erreichte z.B. ein Club Senior im Zentrum des Landes: 196 Aktivitäten mit 661 Teilnehmern.

Dieser Erfolg bestätigt unser Engagement und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Natürlich sind wir uns bewusst, dass noch einige Angebote ausbaufähig sind. Und wir tun unser Möglichstes, dieser Herausforderung gerecht zu werden.

Für mich persönlich war es ein sehr bewegtes Jahr, in dem ich viel erlebt habe und interessanten Menschen begegnet bin.

Wie die regelmäßigen Besucher des Clubs bereits wissen, bin ich seit Anfang März im Mutterschafts-urlaub. **Seit Mitte Februar** arbeitet **Pia STREVELER beim Club Atertdall** und übernimmt während meiner Abwesenheit die Funktion als Direktionsbeauftragte. Es freut mich, Sie in guten Händen zu wissen und darauf vertrauen zu können, dass der Club weiterhin Ihren Erwartungen gerecht wird.

Bleibt mir nur noch dem Club Atertdall und seinen Kunden weiterhin alles Gute zu wünschen, viel Erfolg und eine gute Gesundheit.

Chantal BACK
Direktonsbeauftragte

Carmen BRAGARD
Sekretariat

L'ACTUALITÉ au Club Atertdall

Déjà un an depuis que le Club Atertdall vous a ouvert ses portes !

*Fin décembre, **plus de 160 activités** avec en **tout plus de 900 participants** avaient eu lieu.*

En comparaison aux débuts d'autres clubs seniors c'est tout à fait présentable. Par exemple, un Club situé au centre du pays avait atteint dans son année d'ouverture des chiffres comparables : 196 activités pour 661 participants.

Ce succès nous confirme dans notre engagement et démontre que nous allons dans la bonne direction. Bien entendu, nous sommes conscients que certaines de nos offres peuvent encore être améliorées – nous faisons notre possible pour faire face à ce challenge.

Pour moi, ce fut une année très mouvementée, riche d'évènements et de rencontres avec des gens intéressants.

*Les visiteurs réguliers du Club le savent déjà : je suis en congé de maternité depuis le début du mois de mars. Pendant mon absence, mon remplacement en tant de chargée de direction est assuré par **Mme Pia STREVELER, qui a rejoint le Club Atertdall en mi-février.** Je me réjouis de vous savoir entre de bonnes mains et de pouvoir compter sur elle afin que le Club continue à correspondre à vos attentes.*

Il me reste à souhaiter, à vous comme au Club Atertdall, une bonne continuation, beaucoup de succès et une bonne santé !

Pia STREVELER

DIE NEUE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR

Liebe Senior/innen,

Mein Name ist Pia Streveler und ich bin 25 Jahre alt.

Bis vor kurzem habe ich in Freiburg Erziehung und Bildung studiert und bin nun als Vertretung der Direktionsbeauftragten Chantal Back im Club Atertdall. Es ist mir eine besonders große Freude diese Vertretung übernehmen zu dürfen und ab jetzt in dieser schönen Region zu arbeiten.

In Zeiten in denen sowohl demographischer Wandel, wie auch strukturelle Veränderungen eine große Rolle in unserer Gesellschaft spielen, empfinde ich es als sehr wichtig eine Dienstleistung wie den Club Atertdall anzubieten. Die Anzahl der über 50-jährigen wächst auch in der Region des Atertdalls stetig. Aus diesem Grund ist es unumgänglich das aktive Altern und ein erfülltes, soziales Leben zu fördern.

An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei Chantal Back bedanken. Sie ist mir in dieser ersten Phase des Berufslebens eine sehr große Hilfe.

Ich freue mich auf Sie!

NICHT VERGESSEN:

Sie dürfen gerne **gemeinsam mit Ihren Freunden und Bekannten an unserem Programm teilnehmen**. Weiterhin sind wir für jede Ihrer Anregungen offen und bemühen uns Ihren Wünschen so schnell wie möglich nachzukommen. Also: **Zögern Sie nicht**, melden Sie sich!

Gleichzeitig stehen wir **Ihnen zur Verfügung** bei eventuellen Schwierigkeiten (Sie suchen eine Mitfahrgelegenheit, Sie brauchen eine Auskunft, Sie suchen eine professionelle Beratung usw.).

Pia STREVELER

LA NOUVELLE COLLABORATRICE SE PRÉSENTE

Chers (chères) seniors,

Je m'appelle Pia Streveler et j'ai 25 ans.

Je viens de terminer mes études à Freiburg (sciences sociales et éducatives) et depuis la mi-février, je suis engagée au Club Atertdall en tant que remplaçante de la chargée de direction Chantal Back.

Il m'est un grand plaisir de pouvoir accomplir cette nouvelle tâche et d'avoir l'occasion de travailler dans cette belle région.

Dans une époque où l'évolution démographique ainsi que les changements structurels jouent un grand rôle dans notre société, je pense qu'il est très important d'offrir un service tel que le Club Atertdall. Le nombre de personnes âgées de 50 ans ou plus augmente aussi dans la région de l'Atertdall. De ce fait, il est incontournable d'y promouvoir un vieillissement actif et une vie sociale réussie.

Un grand merci à Chantal Back. Elle m'est d'un grand support en ce début de vie professionnelle.

Je serais ravie de vous accueillir!

NE PAS OUBLIER :

Vos amis et connaissances peuvent aussi participer à nos activités. *Nous sommes toujours ouverts à toute suggestion de votre part. Donc :* ***n'hésitez pas****, manifestez-vous !*

En même temps, nous sommes à votre disposition en cas de difficultés éventuelles (vous cherchez un moyen de transport, un renseignement ou vous avez besoin d'un conseil professionnel etc.)

1. GEBURTSTAGSFEIER DES CLUB ATERTDALLS

Am Sonntag, den 28. April von 15.00 bis 21.00 Uhr in Redange „an der Aula“

Der Club Atertdall feiert im April sein 1. Geburtstag. Wir möchten die Gelegenheit dazu nutzen, auf die geleistete Arbeit und die Ereignisse des letzten Jahres zurückzublicken. **Als Dankeschön** für Ihre Treue möchten wir Sie dazu einladen, diesen Tag zusammen mit uns bei einem Tanztee mit Geburtstagskuchen zu verbringen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie sich bis spätestens bis zum 19. April anzumelden.

Tarif: Eintritt frei - Verzehr an Ort und Stelle (Kaffee, Kuchen, Brötchen und Getränke)

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

1ER FÊTE ANNIVERSAIRE DU CLUB ATERTDALL

Le dimanche, 28 avril de 15h00 à 21h00 à Redange « an der Aula »

En avril, le Club Atertdall fêtera son premier anniversaire. Nous allons profiter de l’occasion pour passer en revue le travail accompli et les évènements de l’année écoulée. ***Afin de vous remercier*** *de votre fidélité, nous vous invitons à passer cette journée ensemble avec nous lors d’un thé dansant avec un gâteau d’anniversaire.*

Pour des raisons d’organisation nous vous prions de vous inscrire jusqu’au 19 avril au plus tard.

Tarif : *entrée gratuite - consommation sur place (café, gâteaux, petits pains et boissons)*

S’il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

FITNESS 50+

Jeden Donnerstagnachmittag von 17.00 bis 18.00 Uhr, ab dem 04. April.

Im **gut eingerichteten Fitnessraum** des Genesungszentrums in Kolpach.

Es stehen **Geräte** für Ausdauer-, Muskel- und Koordinationstraining **zu Ihrer Verfügung**.

Wollten Sie schon immer einmal Ihre Form (wieder) in Schwung bringen? Fänden Sie es gut, jemand an Ihrer Seite zu wissen, der sich mit den Geräten auskennt und **Ihnen mit Rat und Tat zur Seite** stehen kann?

Dies ist die Gelegenheit!

Tarif: 7 € / Stunde

FITNESS 50+

Tous les jeudis après-midis de 17h00 à 18h00 à partir du 04 avril.

*Dans la **salle de fitness bien équipée** du centre de convalescence à Colpach.*

*Des machines destinées à entrainer l'endurance, la musculature et la coordination sont **à votre disposition**.*

*Vous désirez vous remettre en forme ? Vous apprécieriez savoir **quelqu'un à vos côtés qui maîtrise** les machines et pourrait vous encadrer ?*

Voilà l'occasion !

***Tarif :** 7 € / heure*

***QUI*/WER:** *Yolande Knaff*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

NORDIC WALKING MIT ODER WALKEN OHNE STÖCKE

Jeden Dienstagnachmittag von 14.15 bis 15.15 Uhr, ab dem 09. April.

Für alle Naturfreunde!

Ein schonendes Ganzkörpertraining, bei dem sowohl **Gelenke als auch Wirbelsäule entlastet** werden.

Halten Sie sich fit in einer sympathischen und freundlichen Runde. Wir wählen und ändern die Strecke je nach den Wünschen und Kapazitäten der Teilnehmer.

Wir leihen Ihnen die Stöcke damit Sie den Umgang damit lernen können.

Tarif: 5 € / Walking-Runde.

NORDIC WALKING AVEC OU WALKEN SANS BATONS.

Pour tous les amis de la nature!

Un entraînement entier du corps ménageant qui permet de ***soulager les articulations et la colonne vertébrale****.*

Venez entretenir votre forme avec nous, en partageant des moments sympathiques et conviviaux. Nous choisirons et adapterons les parcours suivant les souhaits et la capacité de chacun.

Nous vous prêterons des bâtons *pour essayer.*

Tous les mardis après-midis de 14h15 à 15h15 à partir du 09 avril.

Tarif : *5 € / séance.*

Qui/Wer? *Yolande Knaff*

Où/Wo? *Vous sera communiqué à l'inscription /*
Wird Ihnen bei der Einschreibung mitgeteilt

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

GYMNASTIK 50 +

Jeden Dienstagnachmittag von 15.30 bis 16.30 Uhr, ab dem 09. April.

Im Genesungszentrum von **Kolpach** in einem eigens dafür eingerichteten **Gymnastiksaal**.

«Sich körperlich gut fühlen» bedeutet ebenfalls «sich geistig wohl fühlen».

Das Konzept der leichten Gymnastik verbindet Stretching und Muskelanspannung, ganz **Ihrem Rhythmus angepaßt**.

Alle Übungen werden in stehender oder sitzender Position gemacht.

Tarif: 5 € / Stunde.

GYMNASTIQUE 50+

Tous les mardis après-midis de 15h30 à 16h30 à partir du 09 avril.

*Sur le site de **Colpach**, dans une **salle équipée**.*

«Être bien dans son corps» c'est également «être bien dans sa tête».

*Le concept de gymnastique douce permet de combiner des étirements et des contractions musculaires, bien **adapté à votre rythme**.*

Tous les exercices se font en position debout ou assise.

***Tarif :** 5 € / séance.*

Qui/Wer? *Yolande Knaff*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

WASSERGYMNASTIK

Jeden Mittwochmorgen von 8.45 bis 9.30 Uhr ab dem 03. April

im Schwimmbad von Redange.

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Nach einer Stunde Wassergymnastik gehen wir zusammen in die Cafeteria des Schwimmbads für Kaffee und Croissant.

Tarif: 7 € / Stunde (Kaffee und Croissant sind im Preis inbegriffen).

Sie können auch von einem **Abonnement** zu 68 € profitieren (9 Kurse bezahlt – 10. Kurs ist gratis, inkl. Kaution von 5 € für den Eintrittsjeton)

COURS D'AQUAGYM

Tous les mercredis matin de 8h45 à 9h30 à partir du 03 avril à la piscine de Redange.

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Après la séance d'aquagym, retrouvons nous à la cafétéria de la piscine, devant une bonne tasse de café et un croissant.

***Tarif :** 7 € / cours (café et croissant sont compris dans le prix).*

*Vous pouvez également profiter d'un **abonnement** à 68 € (9 cours payés – le 10ème est gratuit, caution de 5 € pour le jeton d'entrée inclus)*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

WASSERGYMNASTIK

Jeden Dienstag von 15.00 bis 16.00 oder von 16.00 bis 17.00 Uhr ab dem 09. April

im Schwimmbad von Koetschette (außer in den Schulferien).

Wassergymnastik ist besonders für Personen geeignet, die nicht unbedingt große Sportler sind.

Ein Minimum an Anstrengungen mit einem Maximum an Ergebnissen!

Tarif: 6 € / Kurs (Sie erhalten einen Block mit 10 oder 20 Eintrittskarten)

AQUAGYM

Tous les mardis de 15h00 à 16h00 ou de 16h00 à 17h00 à partir du 09 avril à la piscine de Koetschette *(sauf vacances scolaires).*

L'aquagym est particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !

Tarif : *6 € / séance (vous recevrez un carnet de 10 ou de 20 tickets d'entrée)*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

SCHWIMMLERNKURSUS

Jeden Montagnachmittag von 16.00 bis 16.45 Uhr oder von 18.00 bis 18.45 Uhr vom 08. April bis zum 15. Juli

im Schwimmbad von Redange (außer in den Schulferien), mit der Möglichkeit insgesamt 2 Stunden lang im Schwimmbad bleiben zu dürfen.

Diese Anfängerkurse für Erwachsene sind so angepaßt, dass Sie Schritt für Schritt schwimmen lernen. Die Betreuung erfolgt durch einen der professionellen Bademeister des Teams vom Schwimmbad.

Tarif: 65 € / Trimester

COURS DE NATATION

Tous les lundis après-midis de 16h00 à 16h45 ou de 18h00 à 18h45 du 08 avril jusqu'au 15 juillet

à la piscine de Redange *(sauf vacances scolaires), avec la possibilité de rester 2 heures en tout dans la piscine.*

Ces cours pour débutants adultes sont particulièrement adaptés pour apprendre à nager pas à pas. L'encadrement se fait par un des maîtres nageurs de l'équipe professionnelle de la piscine.

Tarif : *65 € / trimestre*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

YOGILATES (POWER- YOGA PILATES)

Jeden Montagabend von 20.00-21.00 Uhr ab dem 08. April

Organisiert vom Gymastikclub FIT AN FLOTT aus Redange in der Sporthalle in Redange (außer in den Schulferien).

Diese Trainingsmethode verbindet Krafttraining und entspannende Meditation in einem abwechslungsreichen Workout.

Durch die Wechselwirkung von Meditation (Yoga) und Muskeltraining (Pilates) werden Leistung und Trainingseffekt maßgeblich gesteigert. Nicht nur Stärke und Beweglichkeit werden trainiert, sondern auch Koordination, Mobilität und Gleichgewicht.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 30 € / Trimester

YOGILATES (POWER - YOGA PILATES)

Organisé par le club gymnastique FIT AN FLOTT de Redange
Tous les lundis soirs de 20h00-21h00 à partir du 08 avril
au hall omnisport à Redange *(sauf vacances scolaires).*

Cette méthode d'entraînement combine entraînement physique et méditation décontractée dans un workout varié.

L'interaction de la méditation (Yoga) et l'entraînement musculaire (Pilates) augmente considérablement la performance et l'effet. Non seulement la force et l'agilité seront entraînées, mais aussi la coordination, la mobilité et l'équilibre.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif : *30 € / trimestre*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

GYMNASTIK 40+

Jeden Mittwochabend von 19.30-20.30 Uhr ab dem 10. April

Organisiert vom Gymastikclub FIT AN FLOTT aus Redange in der Sporthalle in Redange (außer in den Schulferien).

Dieser Kursus beinhaltet ein regelmäßiges Muskeltraining bei geringer Belastung von Herz, Lunge und Kreislauf zum Aufbau der Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Stretching und Beweglichkeitsübungen runden den Kurs ab.

Die Teilnahme an einer ersten Schnupperstunde ist kostenlos.

Tarif: 30 € / Trimester

GYMNASTIQUE 40+

Organisé par le club gymnastique FIT AN FLOTT de Redange
Tous les mercredis soirs de 19h30-20h30 à partir du 10 avril
au hall omnisport à Redange *(sauf vacances scolaires).*

Ce cours comprend un entraînement régulier de la musculature avec un effort minimal du cœur, des poumons et de la circulation pour développer la performance et l'endurance.

Des étirements ainsi que des exercices d'agilité arrondiront le cours.

Nous vous invitons à venir participer gratuitement à une première séance de cette activité.

Tarif : *30 € / trimestre*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

LACHYOGA

Montag, am 06. Mai von 15.00 bis 16.00 Uhr

In Colpach im Centre de Convalescence.

Lachyoga, der Weg zur **heiteren Gelassenheit**. Lachen steckt an, befreit, entspannt und ist die beste Medizin. Wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen: **glückliche Menschen sind gesünder.** In diesem Kurs lachen wir gemeinsam.

Nach einer kurzen Einführung beginnen wir mit leichten Übungen um locker zu werden. Danach gehen wir über zu Lachyogaübungen, machen weiter mit Atemübungen und kommen dann zur Lachyogameditation. Entspannungsübungen mit einer Fantasiereise runden den Kursus ab.

Dieser Kursus ist **extra** so aufgebaut, dass Menschen mit **Einschränkungen in der Mobilität** (Rollstuhl, Rollator...) mitmachen können. Natürlich ist **jeder herzlich willkommen!**

Tarif:7 € / Stunde.

YOGA DU RIRE

A Colpach au Centre de Convalescence.

*Yoga du rire, obtenir la **tranquillité gaie**. Le rire, c'est contagieux, ça soulage et détend et c'est la meilleure médecine. La science a prouvé que les **personnes heureuses ont la santé**. Dans ce cours, nous rirons ensemble.*

Après une petite introduction, nous commencerons par des exercices simples pour se décontracter. Ensuite, nous essayerons des exercices du yoga de rire et continuerons par des exercices de respiration et de la méditation du rire. Nous terminerons la séance par des exercices de relaxation et un voyage imaginaire.

*Ce cours a été adapté de façon voulue afin que les **personnes à mobilité réduite** (Fauteuil roulant, déambulateur…) puissent y participer. Bien entendu, **tout le monde sera le bienvenu !***

Lundi, le 06 mai de 15h00 à 16h00

***Tarif :** 7 € / séance.*

***Qui*/Wer?** Sonja Graul, Lachyogatrainerin

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

PHYSIO-FLOW-YOGA

Jeweils Freitags von 9.00-10.30 Uhr ab dem 12. April in der Sporthalle in Redange (außer in den Schulferien).

Physio-Flow-Yoga ist eine physiotherapeutische, ärztlich geprüfte und sportliche Yogaform für alle, die einen Ausgleich suchen. Es vermittelt Freude an der gesunden, fließenden Bewegung, am Zusammenspiel von Kraft, Dehnung und Atmung. Im Zentrum dabei steht das **physiotherapeutische Wissen** um die gesunde, **gelenkschonende Bewegung**. Dieser Unterricht sensibilisiert für das, was dem Körper gut tut, was aufbaut und heilend wirkt. Physio-Flow-Yoga ist **auch geeignet** für Menschen, die **noch keine Erfahrung mit Yoga** haben.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Jacke für die Endentspannung mitbringen.

Tarif: 7 € / Stunde.

PHYSIOFLOWYOGA

Physio-Flow-Yoga est une forme sportive de Yoga physiothérapeutique, médicalement approuvé, pour tous ceux qui recherchent un équilibre. Il apporte la joie des mouvements sains et fluides, de la concomitance entre puissance, étirement et respiration. Le savoir physio thérapeutique concernant les mouvements ménageant les articulations est au cœur de cette méthode. Ce cours sensibilise à ce qui fait du bien au corps, à ce qui remet en forme et à ce qui a un effet de guérison. Physio-Flow-Yoga est aussi adapté aux personnes qui n'ont aucune expérience avec le yoga.

Veuillez apporter des vêtements confortables, des chaussettes chaudes et une veste chaude pour la relaxation finale.

Les vendredis de 9h00-10h30 à partir du 12 avril au hall omnisports à Redange (hors vacances scolaires).

Tarif : *7 € / heure.*
Qui/Wer? *Electra Chifari, Diplomsportwissenschaftlerin*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

EVASION ITALIEN

Jeweils Mittwochs vom 10. bis zum 24. April und vom 08. bis zum 22. Mai.

In Colpach im Centre de Convalescence in der „Salle Polyvalente“ und / oder in der therapeutischen Küche, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr

Dieser Kursus richtet sich an alle **die Lust haben**, die Grundlagen der italienischen Küche und Sprache kennen zu lernen. Entdecken Sie in insgesamt 6 Kursen die **Traditionen Italiens sowie landestypische Produkte**, vermittelt durch eine von ihrem Land begeisterte Kunstgeschichte-Liebhaberin.

Eine kleine virtuelle Reise zu den interessantesten Städten Italiens bringt Ihnen Land und Kultur des „Bel Paese“ noch näher.

Die Liebhaber guten Essens dürfen die traditionelle Küche während den praktischen Übungen natürlich auch probieren.

Tarif: 15 € / Person (Zutaten nicht inbegriffen)

EVASION ITALIE

À Colpach au Centre de Convalescence à la salle polyvalente et/ou à la cuisine thérapeutique, de 17h30 à 19h30.

*Ce cours s’adresse à tous ceux **qui ont envie** d’apprendre des notions de la cuisine et de la langue Italienne à travers de la découverte de **traditions et produits typiques**, promus par une passionnée de son pays et d’histoire de l’art.*

Un petit tour virtuel des villes Italiennes les plus intéressantes vous permettra entre autre d’avoir une connaissance du « Bel Paese » et de sa culture.

***Les plus gourmands** pourront profiter des séances pratiques pour déguster la cuisine traditionnelle.*

Les mercredis, du 10 au 24 avril et du 08 au 22 mai.

***Tarif :** 15 € / personne (ingrédients non-compris)*

***Qui/Wer:** Giuliana Dal Lago*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

KOCHEN MIT KIM

Lecker Kochen ohne Zucker

Kochen ohne Zucker muss heutzutage keine Qual mehr sein. **Das vielfältige Angebot** an verschiedenen Lebensmitteln, die den Zuckergeschmack ersetzen, hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Nicht nur ein Plus für alle die, die wegen gesundheitlichen Problemen auf Zucker verzichten müssen, sondern auch für die, die Ihr **Essverhalten gesünder gestalten** wollen. Gerade im zunehmenden Alter (ver-)braucht unser Körper immer weniger Zucker. Daher ist es wichtig sich langsam auf diese Umstellung vorzubereiten um so eventuellen Zucker-Krankheiten vorzubeugen. Die gelernte Köchin Kim schlägt für den ersten der insgesamt 4 Kurse ein zuckerfreies Gericht vor und paßt sich in den darauffolgenden gerne Ihren Wünschen an. Profitieren Sie von Kim's Fachwissen und geniessen Sie schließlich Ihre Kreationen in geselliger Runde.

Jeweils Montags am 06. und 13. Mai und am 03. und 10. Juni von 17.00 bis 20.00 im Atert-Lycée.

Tarif: 12 € / Kursus (Zutaten nicht inbegriffen).

CUISINER AVEC KIM

Aujourd'hui, faire de la cuisine sans sucre ne doit plus être un sacrifice. ***L'offre d'aliments*** *remplaçant le gout sucré a vu un essor énorme au cours de ces dernières années. Ce n'est pas seulement un plus pour tous ceux qui sont obligés de se passer du sucre pour des raisons médicales, mais aussi pour ceux qui souhaitent* ***améliorer leur alimentation****. Avec l'âge croissant, notre corps a besoin - et supporte - de moins en moins de sucre. De ce fait il est important de se préparer pas-à-pas à ce changement pour parer aux éventuelles maladies diabétiques. Kim, chef de cuisine de formation, proposera lors du premier des 4 cours un plat sans sucre et adaptera volontiers les prochains cours en fonction de vos souhaits. Profitez du savoir-faire de Kim et savourez enfin vos chefs-d'œuvre en compagnie agréable.*

Les lundis, le 06 et le 13 mai et le 03 et le 10 juin de 17h00 à 19h00 au Atert-Lycée.

Tarif : *12 € / cours (ingrédients non compris).*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

ERNÄHRUNGS-TRENDS UNTER DIE LUPE GENOMMEN MIT KOCH-EVENT

Am Samstag, den 08. Juni von 10.00 bis 14.00 im Centre Culturel in Rambrouch

Trennkost – Low Carb – Low Fat – Glyx – Schlank im Schlaf – Logi …?

Was versprechen die verschiedenen Ernährungsformen – **was halten sie wirklich?** Nach einem praxisorientierten Vortrag kennen Sie die Vor- und Nachteile. Anschliessend steht Ihnen der Bewegungscoach Monique Hentgen-Stoffel für eine offene Diskussionsrunde zur Verfügung. Den Morgen runden wir mit einer Koch-Session in entspannter Atmosphäre ab. Gemeinsam bereiten Sie sich ein kleines 3-Gänge-Menü zu, welches dem Thema des Vortrags entspricht. Hier haben Sie die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und neue Ideen zu sammeln.

Tarif: 6 € / Person (Vortrag) – 18 € / Person (Vortrag und gemeinsames Kochen - Zutaten nicht inbegriffen).

LES TENDANCES NUTRITIONNELLES VUES DE PRÈS AVEC STAGE PRATIQUE

Le samedi, 08 juin de 10h00 à 14h00 au Centre Culturel à Rambrouch
Alimentation dissociée, low carb, low fat, glyx, biorhytme, logi… ?

Que nous suggèrent** les différentes techniques d'alimentation – **que nous procurent-elles réellement ?

Après un discours basé sur la pratique, vous en connaitrez bienfaits et désavantages. Ensuite, le Coach Monique Hentgen-Stoffel sera à votre disposition pour une discussion ouverte. La matinée sera arrondie par une séance de cuisine dans une ambiance décontractée. Ensemble, vous vous préparerez un repas à trois plats correspondant au sujet du discours. Ici, vous aurez l'occasion de vous échanger et de trouver de nouvelles idées.

***Tarif :** 6 € / personne (présentation) – 18 € / personne (présentation et préparation du repas - ingrédients non compris).*

***Qui*/Wer:** *Monique Hentgen-Stoffel*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

CLUBHAUS ATERTDALL – CHEZ NOUS

AN DER STUFF

Alle 2 Wochen laden wir Sie in die Räumlichkeiten des Club Atertdall ein. „An der Stuff“ bietet Ihnen die Gelegenheit mitzubestimmen **was Sie gerne** an diesen Nachmittagen **tun möchten**. Bei schönem Wetter eine Runde durch den Park spazieren, Waffeln backen, Musik hören, lesen, kleine Basteleien, in kleinen Runden Themen diskutieren etc.

Gemeinsam mit dem Animationsteam des CCEM bemühen wir uns Ihren Wünschen gerecht zu werden und in entspannter Atmosphäre **interessante Momente** zu **verbringen**.

Jeweils Freitags: von 14.00 bis 16.30 **in Kolpach**
12.04./26.04./24.05./07.06./21.06.

CLUBHAUS ATERTDALL – CHEZ NOUS

AN DER STUFF

*Toutes les 2 semaines aux locaux du Club Atertdall, « An der Stuff » vous donne l'occasion de **choisir vous-même l'activité** que vous souhaitez faire pendant ces après-midis. Se promener dans le parc s'il fait beau, faire des gaufres, écouter de la musique, lire, bricoler, discuter sur des thèmes spécifiques etc.*

*En collaboration avec l'équipe animatrice du CCEM nous faisons de notre mieux pour répondre à vos désirs et de **passer** avec vous des **moments intéressants** dans une ambiance agréable et sympathique.*

Les vendredis: *14h00 – 16h30* ***à Colpach***
12.04./26.04./24.05./07.06./21.06.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

CLUBHAUS ATERTDALL – CHEZ NOUS

3. FESTIVAL DER BLASKAPELLEN UND HARMONIEN DER VALLÉE DE L'ATTERT

Am Sonntag, den 5. Mai von 13.00 – 18.00 Uhr in Colpach

Der Rotary Club Attert, Sûre et Semois hat das Vergnügen, Sie zu seinem - inzwischen **traditionellen - musikalischen Rendez-Vous im Mai** einzuladen, welches erneut im zauberhaften Rahmen des Domaine Emile Mayrisch stattfinden wird.

Eröffnet wird die Veranstaltung gegen 13 Uhr mit dem Auftritt eines Ensembles in der Halle des Centre de Convalescence. Ab 13:30 Uhr spielen dann in der Manege nacheinender die Musikvereine oder Harmonien von Stockem, Sélange, Holtz und Beckerich. Auch andere Animationen (Kutschfahrt, ...) werden über den Nachmittag hin angeboten.

Dieses philharmonische Ereignis hat auch ein philantropisches Ziel: alle Einnahmen sind ausschliesslich für die Rot-Kreuz-Sektionen von Attert und Colpach bestimmt.

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

Tarif: Eintritt frei, Bar und Verzehr an Ort und Stelle (Barbecue, Gebäck) – ggf. Transportkosten

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

PROGRAMME / *PROGRAMM*

APRIL 2013		
Mo	1	
Di	2	
Mi	3	Aquagym Redange
Do	4	Fitness
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Schwimmlernkursus - Yogilates - Perlenschmuck - Filzen
Di	9	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	10	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Kegelnachmittag
Do	11	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene - RTL Studios
Fr	12	PhysioFlowYoga - Filzen - Astroabend - an der Stuff
Sa	13	Astro-Abend
So	14	
Mo	15	Schwimmlernkursus - Yogilates - Perlenschmuck - Filzen
Di	16	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	17	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Gesellschaftsspiele - Word1
Do	18	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene
Fr	19	PhysioFlowYoga - Filzen
Sa	20	Expo Golden Sixties
So	21	
Mo	22	Schwimmlernkursus - Yogilates - Perlenschmuck - Filzen
Di	23	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	24	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Word1
Do	25	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene - Handykursus
Fr	26	PhysioFlowYoga - Literaturkeller - Filzen - an der Stuff - Mode Defile
Sa	27	
So	28	Geburtstagsfeier Club Atertdall
Mo	29	Schwimmlernkursus - Yogilates - Perlenschmuck - Filzen
Di	30	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette - Informationsversammlung Beki

MAI 2013		
Mi	1	Tag der Arbeit
Do	2	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene
Fr	3	PhysioFlowYoga
Sa	4	
So	5	Festival der Blaskapelle und Harmonien der Vallée de l'Attert
Mo	6	Schwimmlernkursus - Yogilates - Kochen mit Kim - Perlenschmuck - Lachyoga
Di	7	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	8	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Word1
Do	9	Christi Himmelfahrt
Fr	10	PhysioFlowYoga
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Schwimmlernkursus - Yogilates - Lachyoga - Kochen mit Kim
Di	14	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	15	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Kegelnachmittag - Word1
Do	16	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene
Fr	17	PhysioFlowYoga
Sa	18	
So	19	
Mo	20	Pfingstmontag
Di	21	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	22	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Evasion Italien - Word1 - Idar-Oberstein
Do	23	Fitness - Lace Stricken - Malkursus Erwachsene - Handykursus
Fr	24	PhysioFlowYoga - an der Stuff
Sa	25	
So	26	Tanztee
Mo	27	
Di	28	Nordic-Walking - Gymnastik 50+
Mi	29	Aquagym Redange - Gesellschaftsspiele
Do	30	Fitness
Fr	31	

JUNI 2013		
Sa	1	
So	2	
Mo	3	Schwimmlernkursus - Yogilates - Kochen mit Kim
Di	4	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	5	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag - Word1
Do	6	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	7	PhysioFlowYoga - an der Stuff
Sa	8	Ernährungsrichtungen im Test mit Kochevent
So	9	
Mo	10	Schwimmlernkursus - Yogilates - Kochen mit Kim
Di	11	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	12	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Word1
Do	13	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	14	PhysioFlowYoga - Wochenmarkt Maastricht
Sa	15	Konzert "Les amis du Chant"
So	16	
Mo	17	Schwimmlernkursus - Yogilates
Di	18	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	19	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Gesellschaftsspiele - Word1
Do	20	Fitness - Malkursus Erwachsene - Handykursus
Fr	21	PhysioFlowYoga - an der Stuff
Sa	22	
So	23	Nationalfeiertag
Mo	24	Schwimmlernkursus - Yogilates
Di	25	Nordic-Walking - Gymnastik 50+ - Aquagym Koetschette
Mi	26	Aquagym Redange - Gymnastik 40+ - Kegelnachmittag
Do	27	Fitness - Malkursus Erwachsene
Fr	28	PhysioFlowYoga
Sa	29	
So	30	

KONTAKT

Sie können Ihren Club Atertdall erreichen:

Montags - Freitags
von 8.00 – 12.00 Uhr

unter der Telefonnummer 27 55 33 70
Unsere Adresse: Club Atertdall
1, Ellerstrooss
L-8527 COLPACH-BAS

Unsere E-Mail Adresse: club-atertdall@croix-rouge.lu

Wir möchten Sie an dieser Stelle nochmals bitten, sich **für jede Aktivität** während der Öffnungszeiten bei uns **anzumelden**. Vielen Dank.

CONTACT

Vous pourrez nous joindre:

Lundi - Vendredi
de 8h00 – 12h00

au téléphone 27 55 33 70
Notre Adresse: Club Atertdall
1, Ellerstrooss
L-8527 COLPACH-BAS

Notre adresse e-mail : *club-atertdall@croix-rouge.lu*

À cet endroit, nous voudrions vous rappeler de bien vouloir vous inscrire ***pour chaque activité*** *pendant nos heures d'ouverture. Un grand merci!*

CLUBHAUS ATERTDALL – CHEZ NOUS

3ÈME FESTIVAL DES FANFARES ET HARMONIES DE LA VALLÉE DE L'ATTERT

Le dimanche 5 mai de 13h00 à 18h00 à Colpach

Le Rotary Club Attert, Sûre et Semois a le plaisir de vous inviter à son désormais ***traditionnel rendez-vous musical de mai****. La manifestation se déroulera à nouveau dans le cadre enchanteur du Domaine Emile Mayrisch.*

En prélude, un ensemble se produira dans le hall du centre de convalescence vers 13h00. Ensuite, à partir de 13h30, dans le manège, se succèderont les harmonies ou fanfares de Stockem, Sélange, Holtz et Beckerich. D'autres animations (promenade en calèche, …) seront proposées tout au long de l'après-midi.

Cet événement philharmonique revêt également un objectif ***philanthropique****:*

les bénéfices sont en effet entièrement et exclusivement destinés aux sections locales de la croix-rouge d'Attert et de Colpach.

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Tarif : *Entrée gratuite, bar et petite restauration sur place (barbecue, pâtisseries) – au besoin, frais de transport*

LIVE DABEI BEI DER SENDUNG „KLOERTEXT“ UND BESICHTIGUNG DER RTL STUDIOS

Am Donnerstag, den 11. April um 14.00 Uhr

„Kloertext“ ist eine Diskussionsrunde die aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft behandelt, moderiert von Caroline Mart. Die Sendung wird jeden 2. Sonntag um 19.30 Uhr ausgestrahlt. Sie sitzen **live im Publikum** und können die Sendung **hautnah miterleben**. Nach der Sendung haben wir die Gelegenheit **die Studios zu besichtigen**. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

8 Plätze sind reserviert. Wir fahren mit dem Minibus dahin. Auf Wunsch holen wir Sie zu Hause ab.

Tarif: ggf.Transportkosten

Abfahrt: gegen 12.30 Uhr (die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen wie immer ein paar Tage im voraus telefonisch mitgeteilt)

EN DIRECT À L’ÉMISSION «KLOERTEXT» ET VISITE GUIDÉE DES STUDIOS DE RTL

Le jeudi, 11 avril à 14h00

« Kloertext » est un plateau de discussion traitant des sujets politiques et de société actuels, présenté par Caroline Mart. La diffusion a lieu tous les deux dimanches à 19H30. Vous vous trouverez ***en direct dans le public*** *et pourrez assister à* ***l’émission de tout près.*** *Après, vous aurez l’occasion de* ***visiter les studios.*** *Des boissons et snacks seront offerts.*

Il y a ***8 places*** *de réservées. Le trajet se fera en minibus. Au souhait, on vous prendra à votre domicile.*

Tarif : *au besoin frais de transport*

Départ : *vers 12h30 (l’horaire exact vous sera communiqué comme d’habitude quelques jours en avance par téléphone)*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

AUSFLUG NACH LÜTTICH

Organisiert von der asbl d'Millen aus Beckerich
AUSSTELLUNG „Golden Sixties – ich war 20 in den 60ger Jahren"

Abfahrt um 08.43 Uhr am Bahnhof in Arlon, Rendez-Vous spätestens um 08.30 Uhr.

Geführte Besichtigung des Bahnhofs Liège-Guillemins, danach Mahlzeit nach Belieben (Restaurant oder Picknick mitbringen)

Besuch der Ausstellung von 13.30 – 16.30 Uhr.
Kleiner Spaziergang durch Lüttich.
Rückfahrt um 17.49 Uhr am Bahnhof Liège-Guillemins, voraussichtliche Ankunft in Arlon um 20.17 Uhr.

Am Samstag, den 20. April.

Tarif: 15 € / Person

EXCURSION À LIÈGE

Organisé par l'asbl d'Millen de Beckerich
EXPOSITION « Golden Sixties – j'avais 20 ans en 60»

***Départ** à 08h43 à la gare d'Arlon – Rendez-vous à 08h30 au plus tard.*

***Visite guidée de la gare de Liège-Guillemins**, ensuite repas libre (restaurant ou prendre un pique-nique)*

Visite de l'exposition de 13h30 à 16h30.
Petite promenade dans Liège.
***Retour** à 17h49 à la gare de Liège-Guillemins, arrivée prévue à Arlon à 20h17.*

Le samedi, 20 avril.

***Tarif :** 15 € / personne*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

AUSFLUG NACH IDAR-OBERSTEIN

In Zusammenarbeit mit dem Juwelier-geschäft EverKie Arts

Am Mittwoch, den 22. Mai.

Begleiten Sie uns nach Idar-Oberstein wo wir in die Höhlen absteigen aus denen die verschiedenen Edelsteine geborgen werden. Anschließend begeben wir uns in die Schleiferei wo die Steine verarbeitet werden. Wir werden von Frank Kieffer – Juwelier aus Redange begleitet. Er steht uns mit seinem Fachwissen zur Seite. Nach der ausführlichen Einführung in die Welt der Edelsteine, haben Sie natürlich die Gelegenheit die Schmucksteine zu kaufen. Gemeinsames Mittagessen bevor wir uns ins Stadtzentrum begeben, wo Sie diesen Erlebnistag gemütlich ausklingen lassen können.

Abfahrt: gegen 8.00 Uhr (wie immer teilen wir Ihnen die genauen Abfahrtzeiten einige Tage im voraus mit). Gegen 18.30 Uhr sind wir wieder zu Hause.

Tarif: Preis/Person (Busfahrt – Eintritt – mögliche geführte Besichtigung) können wir erst ab dem 01. März genau festlegen, erst dann öffnen die Gruben ihre Türen.

Aufgepaßt: die Temperaturen in den Höhlen sind frisch. Bringen Sie angepaßte Kleidung und Schuhwerk mit!

EXCURSION À IDAR-OBERSTEIN

En partenariat avec la bijouterie EverKie Arts

Le mercredi, 22 mai.

Accompagnez-nous à Idar-Oberstein où nous allons descendre dans les mines où sont exploités les différentes pierres précieuses. Ensuite, nous nous rendrons aux ateliers où les pierres reçoivent leur traitement final. Nous serons accompagnés de Frank Kieffer - bijoutier de Redange. Profitez de son savoir-faire. Au bout d'une introduction exhaustive dans le monde des pierres précieuses vous aurez bien entendu l'occasion d'en acquérir. Un repas de midi commun sera organisé. Après, vous pourrez passer le reste du temps au centre-ville.

Aller : *vers 8H00 (l'horaire exact vous sera communiqué comme d'habitude quelques jours d'avance par téléphone). Nous serons de retour vers 18H30.*

Tarif : *Prix / Personne (Trajet en car, entrée, visite guidée éventuelle) pourront être nommés qu'au 1er mars, date à laquelle les exploitations ouvrent.*

Attention : *les températures dans les caves sont fraiches, prévoir vêtements et chaussures appropriés!*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

AUSFLUG AUF DEN MARKT VON MAASTRICHT

Am Freitag, den 14. Juni

Jeden Freitag findet in Maastricht, in der ältesten Stadt Hollands, **ein großer Markt** statt. Die Preise sind interessant und die Waren von guter Qualität.

Der Markt erstreckt sich rund um das Gemeindehaus von Maastricht.

Der Bus hält ungefähr 100 Meter vom Markt entfernt. Mit dem Busfahrer machen wir einen Termin aus um **zwischendurch Ihre Einkäufe im Bus ablegen** zu können. So können Sie Ihre restliche Zeit in Maastricht mit freien Händen genießen.

Tarif: 29 € / Person (Hin-und Rückfahrt)

EXCURSION AU MARCHÉ DE MAASTRICHT

Le vendredi, 14 juin

*Chaque vendredi c'est **le marché** à Maastricht, la ville la plus ancienne d' Hollande. Les prix sont intéressants et les produits de bonne qualité.*

Le marché se tient tout autour de la maison communale de Maastricht.

*Le bus s'arrêtera à une centaine de mètres du marché. On se donnera rendez-vous avec le chauffeur pour pouvoir **déposer les achats dans le bus** afin de profiter du reste du temps les mains libres.*

***Tarif :** 29 € / personne (transport aller et retour)*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

MODE DEFILE UNSERER STYLE-UND NÄHWERKSTATT

Organisiert vom Jugendtreff und dem Zentrum für Immigranten und Flüchtlingen in Redange.

Am Freitag, den 26. April um 20.00 Uhr in Redange „an der Aula".

3 Monate lang wurde an verschiedenen Outfits und den dazu passenden Accessoires gebastelt. Thema: **Die Multi-Kultur!** Nun können diese Kreationen endlich vorgeführt werden. Auf diesem mittlerweile traditionellen Mode Défilé führen die Damen des Zentrums sowie die Jugendlichen aus dem Treff die gemeinsam entstandenen Kunstwerke vor. **Der Club Atertdall hat dieses Jahr am Projekt teilgenommen**, welches „verschiedene" Menschen (Jugendliche, Flüchtlinge oder ältere Leute) auf eine neue, andere Art zusammen brachte. Riskieren Sie einen Blick und lassen Sie sich von den unterschiedlichen Kreationen überraschen. Erleben Sie mit welcher Freude die Teilnehmer ihr gemeinsames Werk vorstellen. Nach dem Défilé servieren die Damen aus dem Zentrum selbstgemachte Häppchen.

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.
Tarif: ggf. Transportkosten, ansonsten alles gratis außer die Getränke

DÉFILÉ DE MODE DE NOTRE ATELIER COUTURE ET STYLISME

Organisé par la Maison des Jeunes et le Centre des Migrants et Réfugiés de Redange.
Le vendredi, 26 avril à 20h00 à Redange « an der Aula ».

Pendant ces trois derniers mois, différents ensembles et accessoires ont vu le jour. Sujet : ***Multi-Cultures!*** Enfin, ces créations pourront être présentées. À l'occasion de ce – désormais traditionnel – défilé de mode, les dames du centre ainsi que les jeunes du Treff montreront les chefs d'œuvre créés. Cette année, ***le Club Atertdall a participé à ce projet*** qui a réuni des gens « différents » (jeunes, refugiés et personnes âgées) d'une façon innovative. Venez jeter un coup d'œil et laissez-vous surprendre par les divers ouvrages. Ressentez la joie avec laquelle les participants présentent leur œuvre commune. Des amuse-bouche faits maison seront offerts par les dames du centre après le défilé.

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Tarif : au besoin les frais de transport, sinon le reste est gratuit sauf consommations sur place

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

ITALIENISCHER TAG IN BILSDORF

Organisiert von der Amiperas Sektion Rambrouch

Ab 11.00 Uhr Aperitif.

Folgende Gerichte stehen Ihnen zur Auswahl:
Spaghetti Bolognese
Capeletti oder Tortellini à la Carbonara oder mit vegetarischer Sauce.

Nach dem Essen steht ein Pétanqueturnier im Schulhof auf dem Programm (Teilnahme gratis).

Am Sonntag, den 07.Juli 2013.

Tarif: 10 € / Person

JOURNÉE ITALIENNE À BILSDORF

Organisé par l'Amiperas Section Rambrouch

À partir de 11h00 appéritif.

Vous avez le choix entre les menus suivants :
Spaghetti Bolognese
Capeletti ou Tortellini à la Carbonara ou à la sauce végétarienne.

Un tournoi de pétanque aura lieu dans la cour d'école après le repas (participation gratuite)

Le dimanche, 07 juillet 2013.

***Tarif :** 10 € / personne*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

KEGELN SPIELEN

In der „Auberge Mathgen“ in Vichten und Café- Restaurant „Op der Trap“ in Rombach-Martelange.

Erinnern Sie sich noch an Ihre letzte Partie? Sie lieben dieses Spiel, aber leider fehlen Ihnen ein paar Mitspieler? Melden Sie sich bei uns und verbringen Sie einen Kegelnachmittag in geselliger Runde.

Natürlich darf die typische Mahlzeit dazu nicht fehlen. Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz dem Kegeln.

Jeweils Mittwochs, **von 12.00 bis 17.00 Uhr**
den 10. April und dem 15. Mai in Vichten
den 05. Juni und dem 26. Juni
in Rombach-Martelange

Tarif: 15 € / Person (Getränke nicht inbegriffen)

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

JEU DE QUILLES

A «l’Auberge Mathgen » à Vichten et au Café-Resaturant «Op der Trap » à Rombach-Martelange.

Combien de temps depuis votre dernière partie? Vous êtes amateurs du jeu, mais il vous manque des participants? Alors soyez les bienvenus et passez une après-midi conviviale avec nous.

Bien entendu, nous commencerons par un repas typique. Et ce sera par après que nous nous réjouirons au jeu de quilles.

Les mercredis, de 12h00 à 17h00
le 10 avril et le 15 mai *à Vichten*
le 05 juin et le 26 juin *à Rombach-Martelange*

Tarif : *15 € / personne (boissons non-inclus)*

S’il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

GESELLSCHAFTSSPIELE

Im Café « Beim Lill" in Roodt.

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Mittagsstunden in geselliger Runde. Warum nicht bei einer Partie Rommé, Mensch ärgere dich nicht, Miilchen …?

Jeweils Mittwochs, von 12.00 bis 17.00 Uhr
den 17.04./29.05./19.06.

Wir beginnen gemütlich mit einem Mittagessen und widmen uns nachher ganz den Gesellschaftsspielen.

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Au Café "Beim Lill" à Roodt.

Et si pour changer vous passeriez l'après-midi en compagnie conviviale. Pourquoi pas en faisant une partie de cartes, jeu des petits chevaux, Miilchen…

Les mercredis de 12h00-17h00
le 17.04./29.05./19.06.

Nous commencerons par un repas et nous réjouirons après des jeux de société.

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

TANZTEE

Am 26. Mai in Schieren von 15.00 bis 21.00 Uhr.

Mögen Sie **Tanzmusik** und möchten Sie gerne mal wieder das **Tanzbein schwingen?** Je mehr dabei sind, desto schöner wird es. Lassen Sie sich in die gute alte Zeit zurückversetzen durch die **Lieder Ihrer Jugendzeit**, welche live interpretiert werden.

Falls Ihre Beine nicht mehr so richtig mitschwingen wollen, dürfen Sie natürlich einfach nur kräftig **mitsingen**.

Tarif: Eintrittsgeld und Verzehr an Ort und Stelle – ggf. Transportkosten

Haben Sie keine Transportmöglichkeit, melden Sie sich bei uns.

THÉ DANSANT

Le 26 mai à Schieren de 15h00 à 21h00.

*Vous aimez **danser** à la **musique de danse?** Faites-vous transporter dans le bon vieux temps en retrouvant les **chansons de votre jeunesse**, interprétées en direct. Plus qu'on sera, plus ce sera beau.*

*Si vos jambes ne savent plus bouger comme dans le temps, venez tout de même et **chantez** avec nous de tout votre cœur.*

***Tarif :** entrée, consommations sur place – au besoin, frais de transport*

S'il vous faut un moyen de transport, prévenez-nous.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

«LITERATURKELLER» IN DER BECKERICHEN MÜHLE

Organisiert von der asbl d'Millen aus Beckerich
Am Freitag, den 26. April um 20.00 Uhr

« Staark am Soff, ma soss net uerg! »

Putty Stein gilt als Pionier des Luxemburger Chansons und Kabaretts. Viele seiner Verse sind Zeugnis einer Generation, die sich die Befreiung von der kirchlichen Bevormundung sowie die geistige Emanzipation des Volkes zum Ziel gesetzt hatte.

Guy Schons, Sänger, Kulturhistoriker und Stein-Biograph, schildert die **bewegte Lebensgeschichte** Putty Steins von der Belle Epoque bis zum Ende des 1. Weltkriegs und stellt **dessen Lieder** in ihren politischen und kulturellen Kontext. Lieder wie „De Lëtzebuerger Nationalmarsch", „Vu Cuba erëm", „De schéine Poli", „Mir hu Geld" usw. erscheinen so als Spiegelbilder ihrer Zeit. In der Pause werden Sie zu einem Umtrunk mit vielen kleinen Köstlichkeiten eingeladen.

Aufgrund der begrenzten Plätze, schnelle Anmeldung erforderlich.
Der Abend findet in luxemburgischer Sprache statt.
Ort der Veranstaltung: Beckericher Mühle / Keller

Der Eingang des Kellers befindet sich auf der Rückseite der Mühle (kleine Brücke).

Tarif: 20 € / Person

«CAVE DE LITTÉRATURE» AU MOULIN DE BECKERICH

Organisé par l'asbl d'Millen de Beckerich
Le vendredi 26 avril à 20h00
«Staark am Soff, ma soss net uerg !»

Soirée en langue luxembourgeoise uniquement.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

KONZERT – LES AMIS DU CHANT

Organisiert von der asbl d'Millen aus Beckerich

Am Samstag, den 15. Juni um 20.00 Uhr.

Auf dem Programm stehen fröhliche Frühlings- und Sommerlieder, die im einmaligen Ambiente der Kapelle am Kahlenberg in Beckerich vorgetragen werden. Eigens für dieses Konzert wird die Kapelle passend zum Thema geschmückt. Nach dem Konzert werden Ihnen Häppchen gereicht.

Tarif: 20 € / Person (Eintritt Konzert – Häppchen)

Geben Sie uns Bescheid falls Sie keine Transportmöglichkeit haben.

CONCERT – LES AMIS DU CHANT

Organisé par l'asbl d'Millen de Beckerich

Le samedi, 15 juin à 20h00.

Au programme : récital de chansons joyeuses de printemps et d'été, présentées dans le cadre unique de la chapelle du Kahlenberg à Beckerich, spécialement décorée en fonction du sujet pour l'occasion.

Amuse-bouches après le concert.

***Tarif :** 20 € / personne (entrée concert – amuse-bouches)*

Prévenez-nous s'il vous faut un moyen de transport.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

„WORD 1“ - BASISKURS

Organisiert von der Landakademie.

Im Centre Polyvalent in Elvange (Schweecherdaul), jeweils Mittwochs von 20.00 – 22.00 Uhr.

Im Basiskurs Word lernen Sie mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Der Umgang mit Dateien und Ordnern gehört auch dazu.

Computer-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Vom 17. April bis zum 19. Juni (außer in den Schulferien und an Feiertagen).

Tarif: 80 €

„WORD 1 „ – COURS DE BASE

Organisé par la Landakademie.

Au Centre Polyvalent à Elvange (Schweich), les mercredis de 20h00 à 22h00.

Le cours basique Word vous apprendra à utiliser le logiciel, copier et déplacer des parties de texte, modifier le type d'écriture, insérer des graphismes, créer des tableaux. L'utilisation de fichiers et répertoires en fait également partie.

Connaissances basiques d'informatique requises.

Du 17 avril au 19 juin *(sauf les vacances scolaires et jours fériés).*

Tarif : *80 €*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

ANFÄNGERKURSE: WIE SIE IHR HANDY RICHTIG BENUTZEN

Jeweils Donnerstags am 25.04., am 23.05. und am 20.06. von 9.00-10.30 Uhr.

Im Clubhaus in Kolpach.

Wie schreibe ich eine **Sms**? Wie speichere ich meine Kontakte (die Nummern meiner Familie, meiner Freunde etc.)? Wie nutze ich diese **Liste**? Wie höre ich meine **Mailbox** ab (Anrufbeantworter)? Ihr Handy funktioniert im **Ausland** nicht? Die Uhrzeit und das Datum sind falsch – wie stellt man das ein? Wenn Sie solche und ähnliche Fragen haben, melden Sie sich bei uns. Im kleinen Kreis von 2-4 Leuten widmen wir uns Ihren Fragen und erklären und zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon besser zurecht kommen.

Wichtig! Bringen Sie Ihr Mobiltelefon, das Ladegerät, die Gebrauchsanweisung und sonstige wichtige Dokumente mit.

COURS DÉBUTANTS: APPRENDRE À UTILISER SON GSM CORRECTEMENT

Au Clubhaus à Colpach.

*Comment recevoir et envoyer des **sms**? Comment enregistrer ses contacts (numéros de la famille, des amis etc.)? Comment utiliser ce **répertoire**? Comment écouter et gérer sa **boîte vocale** (répondeur)? Le GSM ne fonctionne pas à **l'étranger**? L'horloge et la date sont incorrectes – comment régler? Comment … Si vous vous posez des questions similaires, contactez-nous.*

Dans un petit groupe de 2-4 personnes, nous vous écouterons et pas à pas nous vous expliquerons et montrerons comment utiliser votre téléphone mobile convenablement.

***Important!** Amenez votre appareil avec le chargeur et le manuel d'utilisation ainsi que tous les autres documents importants.*

Les jeudis, le 25.04., 23.05. et le 20.06. de 9h00–10h30.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

SPITZENTÜCHER (LACE) STRICKEN

Jeweils Donnerstags
von 9.00 – 11.00 Uhr in Colpach

LACE bedeutet Stricken raffinierter Ornamente und **Muster in federleichtem Gestrick** mit dünnen, hauchzarten Garnen. Dabei entstehen wunderschöne Schmuckstücke, die aus jedem Outfit etwas Besonderes machen und **genau das Richtige für laue Sommerabende sind!**

Das Stricken dieser tollen Unikate ist dabei gar nicht so schwer wie es aussieht.

Schauen Sie doch bei unserem Strickkursus vorbei!

Sie bekommen viele Informationen über Wolle, Vorlagen, Muster usw.

Vom 11. April – 23. Mai (außer in den Schulferien und an Feiertagen)

Tarif: 14 € / Person / 2-stündiger Kursus (zuzüglich Material)

TRICOTAGE DE MOUCHOIR DE DENTELLE (LACE)

Les jeudis de 9h à 11h à Colpach

*LACE veut dire tricoter des ornements et **dessins raffinés en fils fins et légers**. Ainsi sont crées de merveilleux accessoires qui **conviennent parfaitement pour les douces soirées d'été** et qui feront de chaque ensemble quelque chose d'exceptionnel. Tricoter ces superbes pièces uniques est beaucoup moins difficile que cela en a l'air.*

Venez participer au cours de tricotage!

Vous aurez de nombreuses informations concernant la laine, gabarits, dessins etc.

***Du 11 avril au 23 mai** (sauf vacances scolaires et jours fériés)*

***Tarif :** 14 € / personne / cours de 2hrs (matériel non compris)*

***QUI/WER?** Nadia Weber*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

FILZEN – FRÜHLINGS-ACCESSOIRES

Jeweils Montags
vom 08. April – 29. April

4 Kurse von 14.00 – 16.00 Uhr in Colpach

Gerade zur Frühlingszeit erfreut man sich gerne an allem Neuen.

In diesem Filzkursus können Sie anhand einer (oder mehrerer) Filztechniken eine eigene **Kreation für Sie persönlich oder zum Verschenken** basteln. Anhand der **verschiedenen Methoden** wie die Reibetechnik – das Nassfilzen – das Turbofilzen – das Nadelfilzen oder in der Waschmaschine können Sie sich ein Bild, einen Schal für kältere Abende oder eine modische Tasche selber filzen.

Gerne hilft Ihnen Lyane weiter, wenn Sie verschiedene Techniken schon ausprobiert haben, Ihnen Ihre Kunstwerke aber nicht so richtig gelingen wollen.

Tarif: 65 € / Person (zuzüglich Material)

FEUTRE – ACCESSOIRES PRINTEMPS

4 cours de 14h00 – 16h00 à Colpach

Ah le printemps! C'est le moment où toute nouvelle chose fait plaisir!

*Lors de ce cours de feutrage, vous pourrez **créer un chef d'oeuvre pour vous-même ou pour offrir**, en utilisant une ou plusieures techniques. À l'aide des **différentes méthodes** comme le frottement, le feutrage humide, turbo, à l'aiguille ou au lave-linge vous fabriquerez un dessin, une écharpe ou encore une sacoche à la mode.*

Si vous avez déjà essayé, et le résultat ne correspondait pas à ce que vous imaginiez, Lyane vous donnera volontiers un coup de main.

Les lundis, du 08 avril au 29 avril

***Tarif :** 65 € / personne (matériel non compris)*

***QUI*/WER?** *Lyane Karier*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

PERLENSCHMUCK SELBST GEMACHT

Jeweils Montags von 9.00 bis 11.00 Uhr in Colpach

4 Kurse vom 15. April – 06. Mai

Es gibt viele verschiedene Perlen, alle in ihrer Form und ihrem Aussehen einzigartig. Die daraus entstehende Vielfalt ermöglicht **wunderschöne Schmuckstücke** selbst herzustellen.

Basteln auch Sie sich Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Kursleiterin Mariette steht Ihnen mit Ihrem Wissen zur Seite und gibt Ihnen hilfreiche Tipps.

Tarif: 12 € / Person / 2-stündiger Kursus (Material nicht inbegriffen)

Am 08. April von 9.00-11.00 Uhr stellt sich Ihre Kursleiterin vor **und zeigt Ihnen** die **Ergebnisse** Ihres bisherigen Schaffens. Hier haben Sie die Gelegenheit gemeinsam zu entscheiden was Sie gerne lernen oder basteln möchten. (Teilnahme kostenlos)

FAIRE DES BIJOUX AUX PERLES

4 cours du 15 avril jusqu'au 06 mai

Il existe une multitude de perles différentes, uniques en aspect et couleurs. Cette grande variété permet de créer de ***merveilleux bijoux****. Vous aussi, créez votre chef d'œuvre individuel. La monitrice Mariette vous assistera en vous faisant part de ses connaissances et astuces.*

Les lundis, de 9h00 à 11h00 à Colpach

Tarif : *12 € / personne / cours de 2hrs (matériel non-compris)*

Le 08 avril de 9h00 à 11h00*, votre monitrice se présentera à vous et vous montrera les résultats de* ***ses cours antérieurs****.*

À cette occasion vous pourrez ***décider ensemble*** *à quoi ressemblera votre cours. (Participation sans frais)*

QUI/WER? *Mariette DIEDERICH*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

MAL-KURSUS FÜR ERWACHSENE

Organisiert von der asbl d'Millen aus Beckerich

Jeden Donnerstag von 09h00 – 12h00 Uhr oder **jeden Freitag von 09h00 - 12h00 Uhr** (außer in den Schulferien). Die Kurse dauern **vom 11. April bis zum 12. Juli**.

Die Kurse finden in der Malerwerkstatt in der Beckerichen Mühle statt.

Tarif: 75 € / Person, zuzüglich Material.

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

En partenariat avec l'asbl d'Millen de Beckerich

Soit ***tous les jeudis matin de 9h00 à 12h00*** *soit* ***tous les vendredis matin de 9h00 à 12h00*** *(sauf les vacances scolaires)* ***du 11 avril jusqu'au 12 juillet****.*

Les cours ont lieu dans l'atelier artistique du moulin de Beckerich.

Tarif : *75 € / personne. Matériel non compris.*

Qui/Wer? *Françoise Bande*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

ASTRO-ABEND

Die Himmelslichter „Sonne und Mond“ oder das männliche / weibliche Prinzip in uns.

Organisiert vom Genderhaus.

Die Astrologin Sylvia Hanel wird Ihnen die Sonne- und Mondqualitäten aus Sicht der psychologischen Astrologie näherbringen.

In uns wirken 2 grundlegende Prinzipien. Die **“Sonne“** steht für das in jedem Menschen wirkende **männliche Prinzip**. Der **„Mond“** steht für das wirkende weibliche Prinzip in uns.

Wie finde ich Balance zwischen beiden Sonnen- und Mondkräften und wie können wir beide Kräfte in uns weiter entwickeln.

In Redange im Zärenhaus, 2. Stock, am Freitag, den 12. April um 19.30 Uhr.

Am Samstag, den 13. April ab 11.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit sich Ihr individuelles Horoskop in Einzelsitzung erstellen zu lassen. Dafür wird nur Geburtsdatum-Ort und Zeit benötigt.

Tarif: Eintritt frei / Einzelhoroskope 25 € - nach Terminvereinbarung

SOIRÉE D‘ASTROLOGIE

Organisé par le Genderhaus.

En luxembourgeois ou allemand.
A Redange au Zärenhaus, 2e étage, le vendredi, 12 avril à 19h30.

Le samedi 13 avril vous pouvez vous faire dresser votre horoscope individuel à partir de 11h00. Il ne faut que la date-le lieu et l’heure de naissance.

Tarif : *entrée gratuite / dresser votre horoscope individuel 25 € - selon rendez-vous*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

INFORMATIONS-VERSAMMLUNG

DER BEKI

Der Beki ist seit dem 2. Januar 2013 das regionale Zweit-Geld, mit dem man im Kanton Redingen bezahlen kann. **Aber wozu** sollte man das tun? Warum nicht einfach mit Euro einkaufen?

Max Hilbert, der Koordinator des Beki-Projekts wird erklären, wozu der Beki gut ist, welchen Unterschied es macht, wenn man mit Beki statt mit Euro bezahlt und was man **durch seinen Einkauf mit Beki alles bewirken kann**.

Am Dienstag, den 30. April um 14.30 Uhr im Centre de Convalescence in Colpach.

Nach der Konferenz werden Erfrischungsgetränke und Häppchen gereicht.

REUNION D'INFORMATION

LE BEKI

Depuis le 2 Janvier, le Beki est la monnaie locale complémentaire avec laquelle on peut payer dans le canton de Redange. ***Mais pourquoi*** *utiliser le Beki? Pourquoi ne pas simplement payer en Euro?*

Max Hilbert, coordinateur du projet Beki, va expliquer à quoi sert le Beki, quelle différence il y a quand on paye en Beki au lieu de payer en Euro et ***quels effets on produit par des achats en Beki****.*

Le mardi, 30 avril à 14h30 au Centre de Convalescence à Colpach.

La conférence clôturera avec des boissons rafraîchissantes et de petites agapes.

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

WAS WÄRE DAS LEBEN OHNE FREUNDE...,

in diesem Sinn möchte der Club Atertdall sympathische und freundschaftliche Begegnungen mit allen Vereinspartnern im Kanton Redange fördern.

In unserer Broschüre die vier Mal im Jahr erscheint möchten wir all unseren Partnern einen Platz reservieren, wo sie über ihre Projekte und Ereignisse berichten können

Liebe Partner, wenn Sie in unserer nächsten Ausgabe über **Ihre Aktivitäten berichten** wollen, dann melden Sie sich bitte bei uns:

Club Atertdall, Tel. : **27 55 33 70**

E-mail Adresse: club-atertdall@croix-rouge.lu

PARCE QUE LA VIE N'EST RIEN SANS AMIS…

le club Atertdall a la volonté de tisser des liens d'amitiés avec tous les partenaires associatifs du canton de Redange.

Ainsi, nous avons décidé d'offrir dans notre brochure trimestrielle, une rubrique réservée à tous nos partenaires pour qu'ils puissent faire part de leurs projets et manifestations en cours.

Amis partenaires, si vous souhaitez ***communiquer vos activités*** *dans notre prochaine brochure, contactez nous :*

Club Atertdall*, tél. :* ***27 55 33 70***

Courriel : *club-atertdall@croix-rouge.lu*

Inscription pour chaque activité / Einschreiben für jede Aktivität: Tel. 27 55 – 33 70

Notes